



INITIATION À LA BOXE THAÏLANDAISE

Les valeurs d'un art martial ancestral au service de
votre entreprise

"Avec de la persévérance et de l'endurance, nous pouvons obtenir tout ce que nous voulons."

MIKE TYSON



Objectifs

Dépassement de soi

Estime de soi

Lâcher prise

Esprit d'équipe

LES SALARIÉS SPORTIFS SONT PLUS PRODUCTIFS

L'enquête basée sur les conclusions de 150 études scientifiques internationales et les réponses de 200 entreprises françaises, conclut qu'un salarié sédentaire qui se met au sport gagnerait entre **6 et 9 % d'efficacité** au bureau.

LE FIGARO



Le public ciblé

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À CHACUN

La boxe est un sport très accessible qui peut convenir à tous les profils, du débutant au confirmé, du sportif du dimanche aux athlètes de haut niveau. Grâce à un entraînement adapté et personnalisé, chacun pourra apprécier la séance et atteindre ses objectifs personnels.



VOTRE COACH

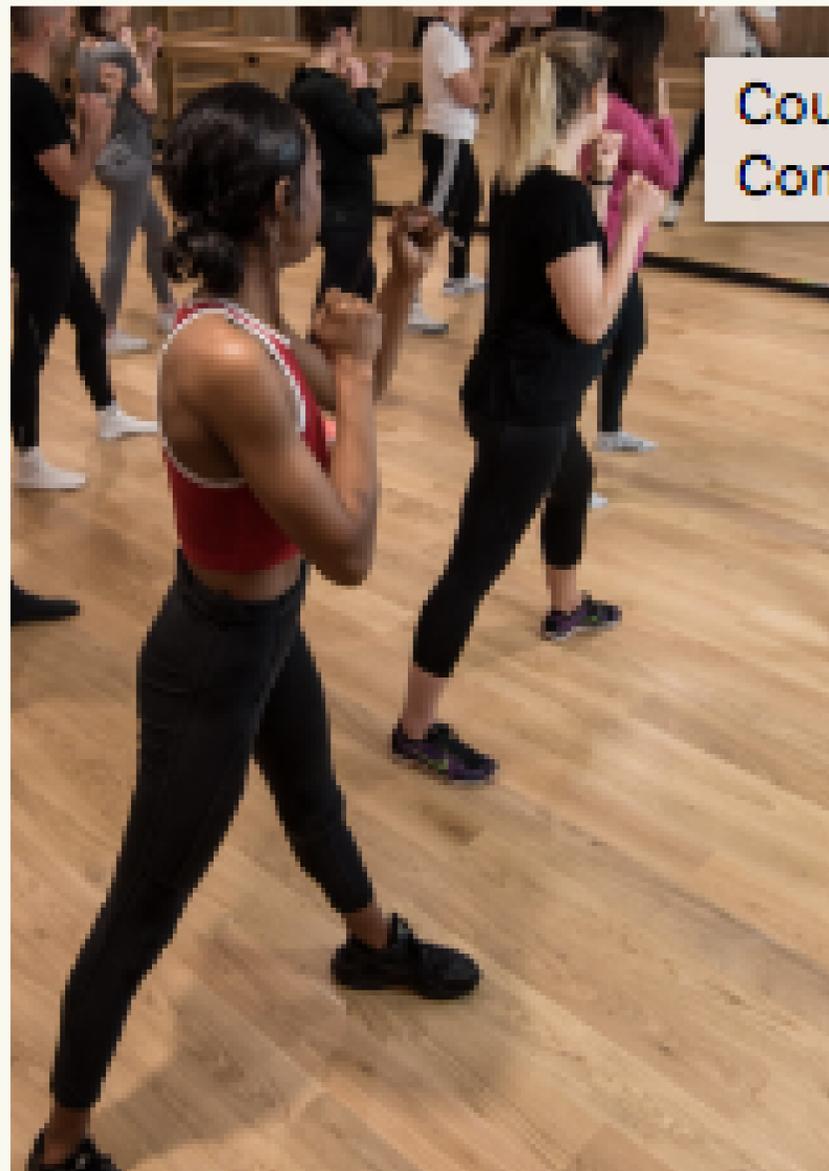


Alix Andréani

Elle découvre la boxe en 2017. Elle fait ses armes à la Team Alamos Paris où elle commence rapidement à combattre. Elle enchaîne les victoires en France, puis part en Thaïlande où elle s'entraîne dans les camps prestigieux du Singpatong et du Phuket Fight Club. Forte de son expérience de professeure de théâtre aux Cours Florent, elle aime transmettre ses passions et coacher les gens.

Bien plus qu'une simple technique, elle saura vous transmettre les valeurs de cet art martial ancestral, en toute sécurité et dans une ambiance conviviale, fraternelle et bienveillante.

LIEUX DE L'ACTIVITÉ



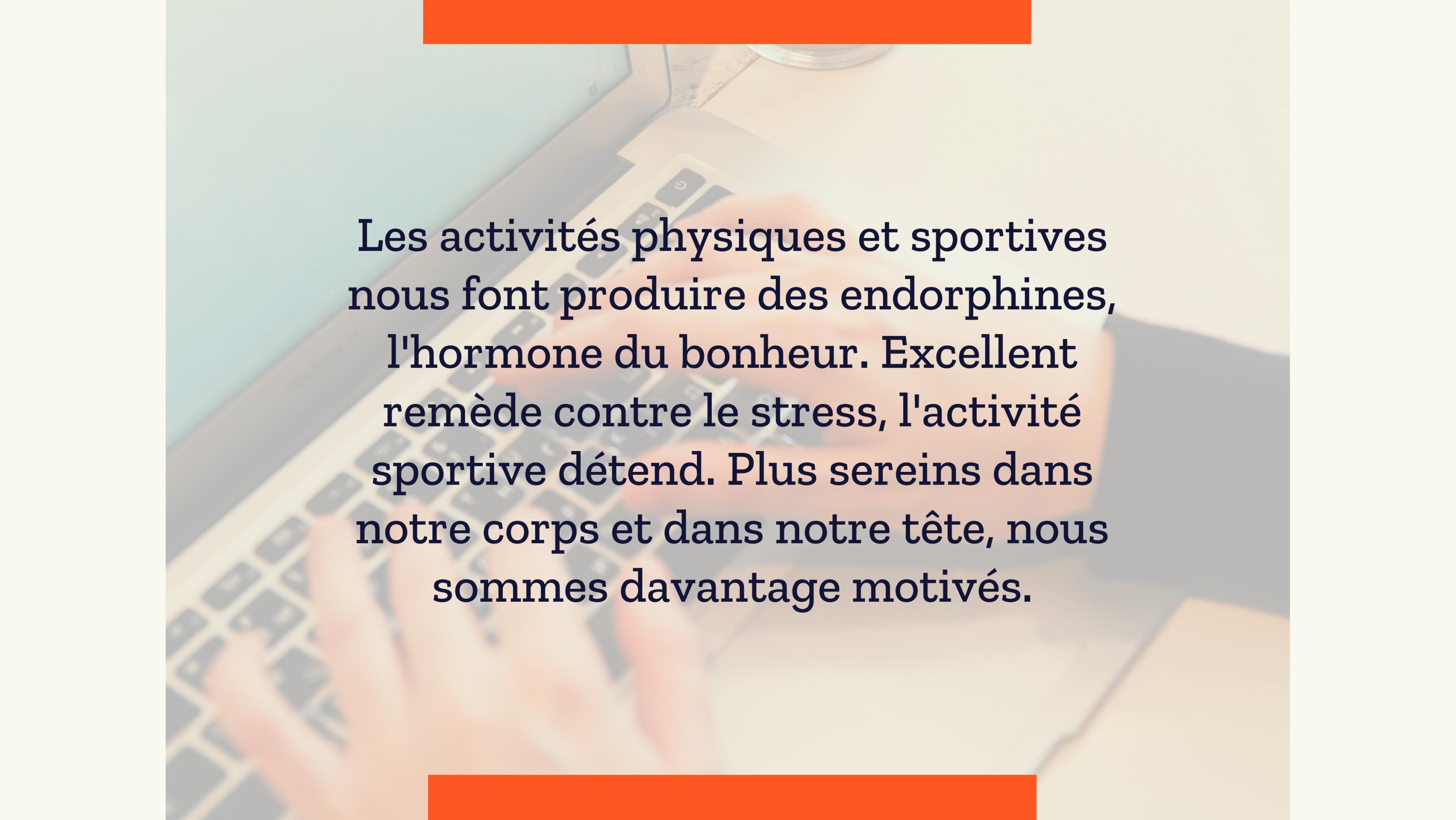
DANS VOS LOCAUX



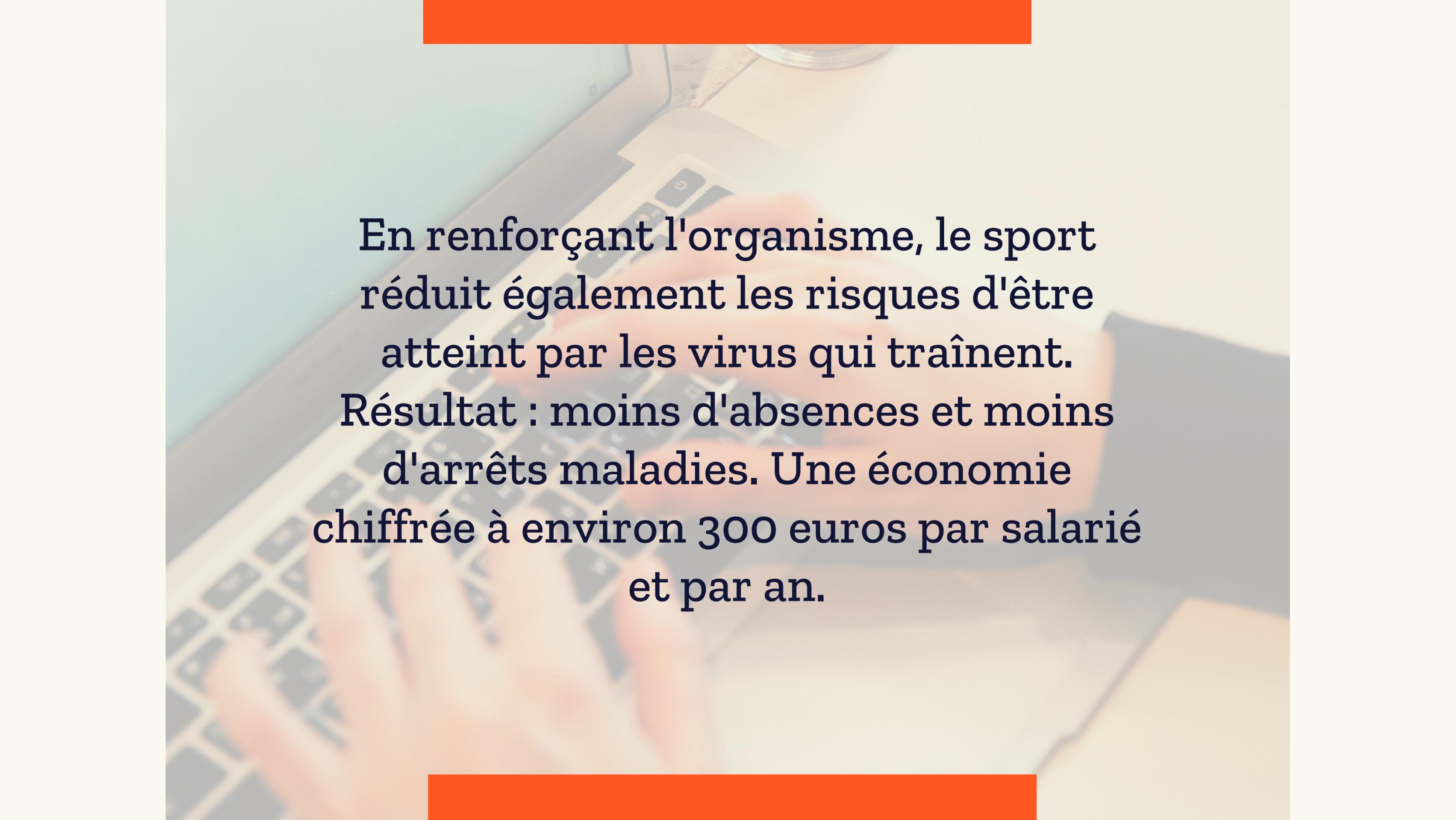
EN EXTÉRIEUR



SALLE DE BOXE



Les activités physiques et sportives nous font produire des endorphines, l'hormone du bonheur. Excellent remède contre le stress, l'activité sportive détend. Plus sereins dans notre corps et dans notre tête, nous sommes davantage motivés.



En renforçant l'organisme, le sport réduit également les risques d'être atteint par les virus qui traînent. Résultat : moins d'absences et moins d'arrêts maladies. Une économie chiffrée à environ 300 euros par salarié et par an.



Training type

Echauffement dirigé

Shadow boxing : travail technique en solitaire

Thèmes et enchaînements techniques en binôme

Travail au sac

Travail aux paos ou pattes d'ours

Abdos

Etirements



Nos Valeurs

Courage

Abnégation

Concentration

Bienveillance

Sororité/fraternité

Humilité

Esprit d'équipe

Dépassement de soi

Valorisation

Exigence

Force mentale

